

Formation continue

ERFAN - Ligue AuRA

En présentiel

Comprendre les spécificités féminines en natation

Avec Mme Carmen Vasquez, kinésithérapeute spécialisée en rééducation pelvi-périnéale



3 dates pour la saison
2026-2027 ([cliquez ici](#))



36 places
(1 entraîneur + 5
nageuses)



250 €

Mise à jour le 16/07/2026

PRÉSENTATION DE LA FORMATION ET DE SES ENJEUX

Mieux comprendre les spécificités féminines pour mieux accompagner les nageuses.

Aujourd'hui, la prise en compte du cycle menstruel et de ses variations constitue un véritable levier pour optimiser l'entraînement, préserver le bien-être des sportives et favoriser leur performance. Cette formation vous apportera des connaissances concrètes et des outils pratiques pour adapter vos méthodes d'encadrement, améliorer votre communication avec les nageuses et instaurer un dialogue professionnel, ouvert et sans tabou. Une approche essentielle pour faire évoluer l'accompagnement des sportives au quotidien.



Le nombre de places est limité à **36 participants** (1 entraîneur accompagné de 5 nageuses maximum entre 14 et 16 ans)

INFORMATIONS PRATIQUES



Dates et horaires de la formation :

Le samedi 3 octobre 2026 de 9h00 à 16h00.

Le samedi 9 janvier 2027 de 9h00 à 16h00.

Le samedi 20 mars 2027 de 9h00 à 16h00.

Lieu de la formation : **Siège de la Ligue AuRA de Natation**
20 avenue des Frères Montgolfier, 69680 Chassieu.





PUBLICS CIBLES DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse à l'ensemble des entraîneurs diplômés (BF4, BF5, Licence STAPS "Perfectionnement sportif", MSN, DEJEPS, BEESAN) de toutes les disciplines de la FFN (Natation Course, Eau Libre, Natation Artistique Water-Polo, Plongeon).

OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPETENCES VISEES



- Comprendre l'impact du cycle menstruel et de ses variations sur l'entraînement et la performance.
- Savoir identifier les signaux spécifiques chez les nageuses.
- Adapter les contenus d'entraînement ainsi que la communication.
- Briser les tabous et instaurer un dialogue sain et professionnel entre entraîneurs et nageuses.



PROGRAMME DE LA FORMATION

Comprendre les spécificités féminines en lien avec la performance sportive.

9h -12h	• Accueil des entraîneurs • Comprendre la physiologie féminine et ses impacts sur la natation • Fondamentaux physiologiques et hormonaux • Kahoot (QCM interactif)
12h -13h	Déjeuner
13h-16h	• Douleurs Pelvi-Périnéales • Abdominaux • Cas pratiques

METHODE EMPLOYEE LORS DE LA FORMATION

- Intervenante : **Mme Carmen VASQUEZ**, kinésithérapeute spécialisée en rééducation pelvi-périnéale.
- Apports théoriques.
- Intégration du cycle menstruel dans la périodisation de l'entraînement.
- Exercices de mise en pratique.
- Echanges entre entraîneurs et athlètes.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter le référent handicap, Monsieur Thierry LEFAURE, afin qu'il puisse étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Mail : responsable-administrative@auvergnerhonealpes-natation.fr



COÛT DE LA FORMATION

	Prix de la formation
Frais pédagogiques TTC (pack entraîneur + nageuses)	250€
frais administratifs	0€
TOTAL TTC	250€

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle pour les salariés des structures FFN, adhérentes à l'AFDAS.

Financement :

Plusieurs modalités de financement possible:

- Financement AFDAS pour les clubs adhérents ayant au moins un salarié.
- Prise en charge par le club
- Financement personnel

Moyen de paiement :

- Par virement auprès de l'ERFAN AuRA à réception de la facture.

INSCRIPTION A LA FORMATION

Date limite des inscriptions pour les différentes sessions :

- Session du samedi 3 octobre 2026 : date limite d'inscription **le vendredi 25 septembre 2026**
- Session du samedi 9 janvier 2027 : date limite d'inscription **le lundi 4 janvier 2027**
- Session du samedi 20 mars 2027 : date limite d'inscription **le vendredi 12 mars 2027**

[Inscription à la formation](#)



CONTACTS

Référent pédagogique et administratif :

- Madame **Kahina LOUNES** :
 - Mail : responsable-administrative@auvergnerhone-alpes-natation.fr
 - Téléphone : 06 08 48 83 41

Référent handicap :

- Monsieur **Thierry LEFAURE** :
 - Mail : responsable-administrative@auvergnerhone-alpes-natation.fr